

Sutra Lima Cara Memadamkan Api Kemarahan

Posted by [admin](#) On September 20, 2017 Filed under [sutra](#)

Suatu ketika aku mendengar kata-kata ini dari Buddha ketika Beliau sedang menetap di Wihara Anathapindika, di Hutan Jeta daerah Shrawasti.

Suatu hari Bhante Shariputra berkata kepada para biksu, “Sahabatku, hari ini saya ingin menyampaikan kepada Anda semua tentang lima cara memadamkan api kemarahan. Mohon dengarkan dan praktikkanlah dengan sepenuh hati.”

Para biksu menjawab iya dan mendengarkan dengan sepenuh hati.

Bhante Shariputra lalu berkata, “Apakah lima cara memadamkan api kemarahan itu?”

“Cara pertama. Sahabatku yang bijaksana, jika ada seseorang yang tindakannya tak baik namun ucapannya baik, jika kamu marah kepadanya, maka kamu akan tahu bagaimana cara memeditasikannya agar dapat mengakhiri kemarahanmu”

“Sahabatku, seandainya ada seorang biksu yang mempraktikkan pertapaan yang hanya memakai jubah sederhana yang ditambal sulam. Suatu hari ia bepergian keluar dan melihat ada sebuah wadah penuh sampah berisi tinja, urin, lendir, dan banyak kotoran lain, dan dia melihat di situ ada sehelai kain yang masih utuh. Dengan menggunakan tangan kirinya, dia mengambil sehelai kain itu, dan kemudian dengan menggunakan tangan kanan ia memegang dan merentangkannya. Ia mengamati bahwa potongan kain itu tidak robek dan tidak ternoda oleh tinja, urin, lendir, atau kotoran-kotoran lainnya. Jadi, ia melipat dan menyimpannya untuk dibawa pulang, dicuci, dan menjahitnya menjadi bagian dari jubah luarnya. Sahabat-sahabatku, jika kita bisa bersikap bijaksana, ketika seseorang yang tindakannya tak baik tetapi ucapannya baik, kita seharusnya tidak menaruh perhatian pada tindakannya tetapi hanya memperhatikan ucapannya. Hal ini akan membantu memadamkan api kemarahan.

“Sahabatku yang bijaksana, inilah cara kedua. Jika kamu terpancing marah oleh seseorang yang ucapannya tak baik tetapi tindakannya baik, maka kamu akan mengetahui bagaimana memeditasikannya agar dapat mengakhiri kemarahanmu.

“Sahabatku, andaikan saja tidak jauh dari desa ini ada sebuah danau yang dalam dan permukaannya tertutup alga dan rumput. Ada seseorang yang kehausan, menderita kepanasan, datang mendekati danau tersebut. Dia menanggalkan pakaiannya, melompat ke dalam danau itu dan menggunakan tangannya untuk menyingkirkan alga dan rumput, menikmati mandi sembari meminum air segar. Demikian juga, sahabatku, sama halnya dengan seseorang yang ucapannya tak baik tetapi tindakannya baik. Jangan menaruh perhatian pada ucapannya. Tetapi menaruh perhatian pada tindakannya yang baik akan bisa memadamkan api kemarahanmu. Orang bijak seharusnya mempraktikkan cara ini.

“Ini adalah cara ketiga, sahabatku yang bijaksana. Jika ada seseorang yang tindakan dan ucapannya tidak baik tetapi dia masih memiliki sedikit kebaikan di hatinya seandainya kamu marah kepadanya, maka kamu akan tahu bagaimana memeditasikannya untuk mengakhiri kemarahanmu.

“Sahabatku, seandainya ada seseorang tiba di persimpangan jalan. Dia lemah, kehausan, miskin, kepanasan, tertekan, dan dipenuhi dengan penderitaan. Ketika dia tiba di persimpangan, dia melihat jejak kaki seekor banteng dengan sedikit genangan air hujan di dalamnya. Dia berpikir, “Ada secuil air di dalam jejak kaki banteng. Jika aku menggunakan tanganku atau daun untuk menciduk air itu, aku bisa saja dengan tidak sengaja mengaduk air tersebut, maka air itu akan keruh dan tidak dapat diminum lagi. Oleh sebab itu, aku harus berlutut dan merebahkan tangan di atas tanah, menyentuhkan bibir ke air itu dan langsung meminumnya. Seketika itu dia melakukannya. Sahabatku, ketika kamu melihat seseorang yang tindakan dan ucapannya tidak baik, tetapi masih ada sedikit kebaikan hati,

jangan menaruh perhatian pada tindakan dan ucapannya, tetapi perhatikanlah kebaikan yang sedikit itu sehingga kamu bisa memadamkan api kemarahanmu. Orang bijak seharusnya mempraktikkan cara ini.

“Ini adalah cara keempat, Sahabatku yang bijaksana. Jika ada seseorang yang tindakan dan ucapannya tidak baik, juga di dalam hatinya tidak ada kebaikan walaupun hanya sedikit, kamu marah kepadanya, apabila kamu cukup bijaksana, maka kamu akan tahu bagaimana memeditasikannya untuk memadamkan api kemarahanmu.

“Sahabatku, andaikan ada seseorang jatuh sakit dalam perjalanan. Dia sendirian, kelelahan, dan tidak ada desa di sekitarnya. Dia akan putus asa, mengetahui dia akan segera mati sebelum dapat menuntaskan perjalanannya. Jika saat itu, ada seseorang datang dari jauh dan melihat keadaan laki-laki tersebut, dia segera memapahnya dan membimbingnya menuju desa terdekat, di mana dia dapat merawat, mengobati, dan memastikan bahwa dia mendapatkan segala hal yang dibutuhkan, dari pakaian, obat-obatan, dan makanan. Berkat belas kasih dan welas asih, hidup laki-laki tersebut terselamatkan. Jadi Sahabatku, ketika engkau melihat seseorang yang ucapan dan tindakannya tidak baik, dan di dalam hatinya tidak ada kebaikan walaupun hanya sedikit, munculkan pikiran: ‘Seseorang yang ucapan dan tindakannya tidak baik dan di dalam hatinya tidak ada kebaikan walaupun hanya sedikit, sesungguhnya dia adalah orang yang benar-benar menderita. Kecuali ia bertemu sahabat spiritual yang baik, jika tidak, maka tak ada kesempatan baginya untuk bertransformasi dan merealisasikan kebahagiaan.’ Membangkitkan pola pikiran demikian, engkau akan mampu membuka pintu hatimu dengan cinta dan belas kasih terhadap orang tersebut. Engkau akan mampu memadamkan api kemarahanmu dan menolongnya. Orang bijak seharusnya mempraktikkan cara ini.

“Sahabatku yang bijaksana, inilah cara kelima. Jika ada seseorang yang tindakan, ucapan, dan pikirannya baik, lalu kamu marah kepadanya, maka kamu akan tahu bagaimana cara memeditasikannya untuk memadamkan api kemarahanmu.

“Sahabatku, seandainya tidak jauh dari desa ada sebuah danau yang sangat indah. Air di danau tersebut sangat jernih dan manis, dasar danau itu datar, pinggiran danau banyak tumbuh rumput hijau, dan di sekeliling pohon-pohon segar dan indah menaunginya. Seseorang yang kehausan, menderita karena kepanasan, yang tubuhnya penuh dengan peluh, datang ke danau tersebut, menanggalkan pakaiannya lalu melompat ke air, dan ia merasakan kenyamanan dan menikmati minum dan mandi di air jernih. Panas, haus, dan derita tiba-tiba lenyap. Sama halnya, sahabatku, ketika engkau melihat seseorang yang tindakan, ucapan, dan pikirannya baik, berikan perhatianmu terhadap semua kebaikan tubuh, ucapan, dan pikiran, dan jangan biarkan kemarahan dan keirihatian menyelimutimu. Jika engkau tidak tahu bagaimana hidup bahagia dengan seseorang yang segar seperti yang dijelaskan di atas, engkau tidak patut disebut orang bijaksana.

“Sahabatku terkasih, saya telah menyampaikan tentang lima cara memadamkan api kemarahan.”
Ketika para biksu selesai mendengar nasihat Bhante Shariputra, mereka berbahagia, menerimanya, dan mempraktikkannya.

Madhyama Agama 25

Sesuai dengan Aghata Winaya Sutta

[Ceramah Tentang Air Sebagai Contoh], Anguttara Nikaya 5.162